

妊婦健康診査を受診しましょう

妊婦健康診査(妊婦健診)は妊婦にとって大切な健診です。市では、妊婦健診費用の一部を助成しています。制度を利用し、安心して出産できるように定期的に妊婦健診を受けましょう。

妊娠が確認されたら妊婦届(用紙は健康センターにあります)を提出してください。母子健康手帳を交付するとともに、妊婦健診受診票(14回分)と超音波検査票と子宮頸がん検診受診票(各1回分ずつ)をお渡しします。

里帰り先等で妊婦健診を受診する方へ 都外の医療機関や助産所での妊婦健診では、妊

と子宮頸がん検診は対象外です。

助成金額 下表のとおり

※受診日より助成限度額が異なります。

申請方法 母子健康手帳、妊婦健診が確認できる受診先の領収書(確認・コピーして返却します)、未使用の妊婦健診、超音波検査受診票、子宮頸がん検診受診票、振り込み口座の銀行名・番号等の分かるもの、印鑑(朱肉を使うもの)を持って健康センター窓口へ

申請期限 出産日(流産または死産の場合は、妊婦健診を最後に受診した日)から1年内

問い合わせ 健康センター 1 ☎ 23・2191

妊婦健診受診日

1回目	2~14回目	超音波検査	子宮頸がん検診
受診票をお持ちの方			
平成28年3月31日まで	8,450円	5,150円	-
平成28年4月1日以降	9,680円※	5,160円	3,400円

※妊婦健診1回目、超音波検査、子宮頸がん検診は、助産所での受診を除きます。
※平成28年4月以降の妊婦健診1回目には、HIV抗体検査が含まれています。

高齢者による 絵本読み聞かせボランティア 養成講座

認知機能低下の予防には知的活動を長期的に継続することが大切です。介護予防や認知症予防だけでなく、子どもたちとのふれあいによる世代間交流や地域活動によるいきがい作りを始めませんか。

日時 6月13日・27日、7月11日・25日、9月12日・26日、10月10日

内容 絵本の読み聞かせ

養成講座

日・24日の火曜日(8回) 午前9時30分~11時30分(9時15分受付開始)

会場 市役所会議室

対象 65歳以上の市民

※原則として全回受講可能で、講座終了後に地域で積極的なボランティア活動を希望する方

の基本、実践 ※読み聞かせの対象は、小学校低学年程度を想定しています。

講師 J P I C 読書アドバイザー 吉田佳子氏

定員 10人程度(選考)

費用無料

申し込み 5月15日まで

申し込み 5月15日まで

に直接高齢介護課包括支援係(市役所1階)へ

※土・日曜日、祝日を除く午後1時~5時

※申し込みの際、簡単な面談、説明を行います。

運動機能向上教室

運動機能の向上を目的として、専門スタッフの指導のもと、いすに座ってできるストレッチ、筋トレ、バランストレーニングをグループで行います。

健康維持のためのミニ講話もあります。

からだを動かして、元気に楽しく、3か月間しっかりと学びましょう。

日時 6月6日~27日、7月4日・11日・25日、8月1日~29日の火曜日(12回) 午後2時~3時30分(1時30分受付開始)

会場 青梅市民センター

対象 要支援・要介護認定を受けていない65歳以上の市民



※原則として全回参加可能で、医師から運動制限を受けていない方

講師 (株)ジェイレック 調布支店 運動指導員 ほか

定員 先着20人程度(予約制)

費用無料

申し込み 電話または直接高齢介護課包括支援係(市役所1階)へ

第58回市民体育大会参加者募集

お問い合わせ スポーツ推進課

健康 太極拳

日時 5月21日(日) 午後1時受付開始

会場 総合体育館第1ス ポーツホール

対象 市内在住・在勤・在学者

種目 楊明時八段錦、健康太極拳表演 ほか

費用無料

詳細 須田 ☎ 31・5773

直接会場へ



※午後5時30分以降のナイター実施

会場 東原公園球技場

対象 35歳以上の市内在住・在勤・在学者のチーム

※女性のみのや、男女混合も可

費用無料

※市サッカー協会未登録チーム5千円(登録代)

詳細 市サッカー協会 菊島 ☎ 090・1856・3153

申し込み 5月15日までに同協会ホームページから



サッカー(壮年の部)

日程 6月3日(土)~7月1日(土)

申し込み 5月15日までに同協会ホームページから

詳細 市トライアスロン協会 市川 ☎ 090・1539・7502

申し込み 6月1日までに同協会ホームページから



トレイルランニング(10km)

日時 6月18日(日) 午前9時受付開始

会場 青梅丘陵ハイキングコース

※受付は風の子・太陽の子広場

対象 16歳以上の市内在住・在勤・在学者でメールで申し込みができる方

費用 300円(エントリ登録代)

その他 当日、必ず健康保険証を持参

詳細 市トライアスロン協会 市川 ☎ 090・1539・7502

元気高齢者 障害者支援ボランティア 養成講座(3日間コース)

65歳以上の市民を対象に、豊かな知識や技術、経験を生かして障害者施設で活躍するボランティアを養成する講座です。

ボランティア活動のきっかけがない方、障害のある方にどのように接していいかわからないなどとお考えの方、ぜひご参加ください。

日時・会場・内容

▽6月5日(月) 午後1時30分~4時30分 市役所2階会議室

▽6月19日(月) 午後2時~4時 市役所2階会議室

▽6月26日(月) 午後1時30分~4時30分 市役所2階会議室

対象 健康で障害者福祉に理解のある65歳以上の市民

講師 友愛学園成人部



座・障害者体験

▽12日(月) 午後1時~4時30分 市内障害者福祉施設

▽19日(月) 午後1時~4時 市内障害者福祉施設

定員 先着25人(予約制)

費用無料

協力 青梅市自立支援協議会、青梅市社会福祉協議会、市内障害者福祉施設

申し込み 5月26日までに電話または直接障がい者福祉課相談支援係(市役所1階)へ

ジュニアスポーツ教室

バスケットボール教室

日時 6月3日~24日の土曜日(4回) 午後6時30分~8時30分(6時受付開始)

会場 総合体育館第1ス ポーツホール

対象 市内在住の小学生

指導 市バスケットボール連盟

定員 100人(抽選)

※初めて参加する方を優先

※結果は後日通知

費用無料

服装・持ち物 トレーニングウェア、室内用の運動靴、タオル、飲み物

申し込み 5月15日(必着)までに往復ハガキに(往信裏 住所、氏名、性別、学年、電話番号、返信表)住所、氏名を記入し、〒198-0036 青梅市河辺町4-16-1 総合体育館内(二社)青梅市体育協会「バスケットボール教室係」へ

問い合わせ (一社)青梅市体育協会 ☎ 22・0827、市スポーツ推進課